

العدد الاول

برعاية قسم ملح و سكر ' منتدى أنا مسلمة '

رمضان

<http://www.muslimh.com/vb>



استمتعي معنا بأحلى و أطيب الوصفات الرمضانية المقدمة من أحلى طاهيات

برازيل عليه السلام



## مقدمة العدد

أخيائي الغاليات ، السلام عليكم و رحمة الله و بركاته  
يسر منتدى أنا مسلمة أن يقدم لـكن خصيصا هذا العدد المتواضع  
من مجلة الطبخ التي تحتوي على " حوالي 30 " وصفا تقليدية  
و عالمية

راجيات من الله عز و جل أن يتقبل هذا المجهود البسيط  
لوجهه الكريم و أن نكون قد وُفقنا في ايصال الافادة  
لرائدات المطبخ

كل عام و أنتن بصحة و طاعة

و لا تنسونا من صالح الدعاء

قسم : ملح و سكر

[/http://www.muslmh.com/vb/f25](http://www.muslmh.com/vb/f25)



## رمضان في الصيف :

- 1- عدم تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة كبيرة من التوابل والبهارات خاصة في وجبة السحور.
- 2- تناول كميات قليلة من الماء على فترات متقطعة بعد الإفطار.
- 3- تناول الخضراوات والفواكه الطازجة في الليل وعند السحور، لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الماء والألياف التي تظل وقتاً في الأمعاء فترة طويلة، مما يقلل الإحساس بالجوع والعطش.
- 4- الابتعاد في وجبة الإفطار عن تناول الأكلات والأغذية المالحة والمخللات، لأنها تزيد من حاجة الجسم إلى الماء، ويفضل بدلاً منها الخضراوات المطبوخة مثل الفاصوليا والكوسة، كما يفضل تناول اللحوم إما مسلوقة أو مشوية لسهولة هضمها.
- 5- الإكثار من السوائل التي تساعد على ترطيب الجسم مثل العرقسوس والتمر الهندي والكر كديه، لأنها تقضي على ميكروبات عديدة بالجهاز الهضمي.
- 6- الإكثار من تناول السلطة، لأنها تحتوي على عناصر غذائية مرطبة ومفيدة وغنية بالألياف والمعادن والفيتامينات التي تمد الجسم بالحيوية والنشاط والماء اللازم له، والسلطة كاملة القيمة الغذائية تتكون من بقდونس، والكرفس ( الملفوف ) وخيار وطماطم وبصل وقرنبيط وأنواع أخرى

## رمضان في الصيف :

7- يؤكد الخبراء أن البطيخ من الفاكهة الصيفية المفيدة في أيام الصيام، حيث يغني عن عشرات الأصناف من الخضراوات واللحوم، لما له من أثر ملطف على المعدة، إضافة إلى غناه بالعديد من العناصر التي تكفي حاجة الإنسان من الماء والفيتامينات والمعادن طوال اليوم خاصة في أيام الصيف الحارة.

### لمعلوماتك

- 1- شرب كميات كبيرة من الماء عند السحور لا يقضي على الشعور بالعطش أثناء الصيام في اليوم التالي، لأن معظم هذه المياه تكون زائدة على حاجة الجسم، لذا تفرزها الكلية بعد ساعات قليلة من تناولها.
- 2- الإكثار من السوائل في رمضان مثل العصائر المختلفة والمياه الغازية، يؤثر بشدة على المعدة ويقلل كفاءة الهضم، ويسبب بعض الاضطرابات الهضمية.
- 3- شرب العصائر المحتوية على مواد مصنعة وملونة صناعيا والتي تحتوى على كميات كبيرة من السكر خطر على الصحة، حيث أكد أطباء التغذية أنها تسبب أضرارا صحية وحساسية لدى الأطفال، وينصح باستبدالها بالعصائر الطازجة والفواكه.

# المثوم ( كرات اللحم بالثوم )

## المقادير

قطع لحم بقر  
ربع كيلو أو أقل لحم مفروم  
6 فص ثوم  
حبة فلفل دريس  
( هو فلفل أحمر صغير حار و مجفف )  
4 ملعقة زيت  
ملح  
فلفل أسود  
كمون  
بابريكا  
بهار  
نصف ملعقة مركز الطماطم  
حقة حمص منقوع ليلة كاملة  
بقدونس للتزيين



من صف "الطباقت الرئيسية"

من مطبخ حياة

## الطريقة

افتحي حبة الفلفل المجفف بالسكين انزعى منها البذور و انقعها 10 دقائق في ماء ساخن لتخلصي من الطعم الحار ، في مطحنة كهربائية ضعي الثوم و الفلفل و التوابل و الملح حتى تندمج مع بعضها و تصبح ملساء انزعى منها ملعقة و احتفظي بها لخلطها مع اللحم المفروم

في طنجرة ضعي اللحم مع الزيت و افرغي فوقه الخلطة و اتركيه يتقلّى الى ان يتغير لون اللحم ، في اناء اخلطي اللحم المفروم مع ملعقة الخلطة التي احتفظت بها ثم شكلي كرات متوسطة الحجم و اتركيها جانباً

بعدها يتغير لون اللحم أضيفي الحمص و كمية من الماء الكافية لتغطية اللحم و اتركيه يستوي للأخر، بعدها أضيفي مركز الطماطم و كرات اللحم المفروم ارفعي الطنجرة و رجيها قليلاً لتغطي الكرات بالمرق و اتركيه يكمل النضج حوالي ربع ساعة .



# اسكالوب محشي

## المقادير

شرائح ديك رومي

الحشو:

لحم مفروم

بصلة صغيرة مبروشة

فطر مقطع صغير

زيتون اخضر مقطع شرائح

2 ملعقة كبيرة بقدونس

ملح، فلفل اسود

بهار مشكل (راس الحانوت)

بقدونس للتزيين



من صف "الطباقت الرئيسية"

الصلصة :

من مطبخ حياة

بصلة - 3 فص ثوم مهروس - 1 طماطم - 2 جزر - حبة بازيلا ( جلبانة )

زيتون اخضر منزوع النواه - ملح، فلفل اسود - بهار مشكل، كزبر ناشف

ملعقة مركز الطماطم - زيت - ماء

## الطريقة

بالنسبة للصلصة: في طنجرة شحري البصل المقطع صغير و الثوم مع الزيت و الملح

ضعي الطماطم المبروشة مع التوابل، اتركي الطماطم تنضج ثم اضيفي الجزر مقطع

حلقات و البازيلا و الزيتون الاخضر "المسلوق اكثر من مرة لنزع الملوحة الزائدة منه"

بعد دقائق اضيفي كمية مناسبة من الماء، عندما تستوي الخضار ضعي مركز الطماطم

في نفس الوقت حضري الحشو بدمج كل المكونات مع بعضها

مددي شرائح الديك الرومي بالمطرقة الخاصة باللحم ... طريقة خفيفة

ضعي كمية من الحشو بالطرف اطوي الجانين و لفيها

احكميها جيدا بالعيدان الخشبية و ضعها داخل الصلصة حتى تستوي قطعها لحلقات.

# كبد اسكندراني

## المقادير

نصف كيلو كبد بقر او غنم  
 5 فص ثوم مهروس  
 فلفل حلو (حسب الرغبة)  
 ملح  
 فلفل اسود  
 كمون  
 2 ملعقة خل  
 زيت  
 نصف ملعقة مركز الطماطم



من صف 'الاطباق الرئيسية'

من مطبخ حياة

## الطريقة

نخلط الكبد مع التوابل و الملح و الثوم المهروس و الخل  
 نتركه حوالي 20 دقيقة في الثلاجة

في مقلاة نسخن الزيت و نضيف الكبد مع التتبيلة و نضيف له الفلفل الحلو مقطع  
 نشوحه حتى يتحمر ثم نخفض النار و نضيف مركز الطماطم  
 نتركه حتى يتشرب الصلصة .



# طاجين الزيتون بالدجاج

## القادير



من صف 'الطبايق الرئيسية'

- ربع كيلو زيتون أخضر  
( منزوع النواه )
- قطع دجاج
- بصلة مقطعة
- 2 حبة جزر مقطع حلقات
- 3 ملعقة زيت
- ملح
- فلفل أسود
- كركم
- زعفران
- ملعقة صغيرة طحين

من مطبخ حياة

## الطريقة

أولا يجب سلق الزيتون حوالي 3 مرات لنزع الملوحة الزائدة  
في طنجرة نقلي البصل مع الدجاج و الزيت، لما يذبل البصل قليلا نضيف  
حلقات الجزر و التوابل و الملح نتركه يتقلى حوالي 10 دقائق  
بعدها نضيف الزيتون و كمية من الماء الكافية لتغطية الدجاج  
نترك الكل يستوي حوالي 30 دقيقة.  
بعد أن يستوي الدجاج، نضيف ملعقة الطحين المذوبة في القليل من الماء البارد  
ننتظر إلى أن تصبح الصلصة كثيفة نوعا ما و نقدم الطبق .



# طاجين الزيتون باللحم

## المقادير

ربع كيلو زيتون اخضر دون نواة  
 قطع لحم بقر  
 بصلة  
 2 فص ثوم مهروس  
 2 جزر حلقات  
 نصف ملعقة كبيرة طماطم مركزة  
 ملح  
 فلفل أسود  
 بهار (راس الحاتوت)  
 بابريكا  
 3 ملعقة كبيرة زيت



من صف "الطبايق الرئيسية"

من مطبخ حياة

## الطريقة

اسلقي الزيتون مع تبديل ماء السلق 3 مرات للتخلص من الملوحة الزائدة  
 في طنجرة شوحي البصل المقطع و اللحم مع الزيت و الملح، أضيفي الثوم  
 و الجزر قلبي حوالي 3 دقائق، أضيفي التوابل ثم الماء المناسب لتغطية اللحم  
 عندما تستوي الخضار نصف استواء اضيفي مركز الطماطم و الزيتون المسلوق  
 اطهي الطبق حوالي ربع ساعة على نار متوسطة .

# نقانق وايدام الخضار

## القادير



من صف "الطباقت الرئيسية"

نقانق مجمد  
خضار مشكلة  
جزر  
بطاطس  
فاصوليا  
بهارات  
ملح، فلفل، كمون  
بصل  
طماطم  
صلصلة الطماطم

## الطريقة

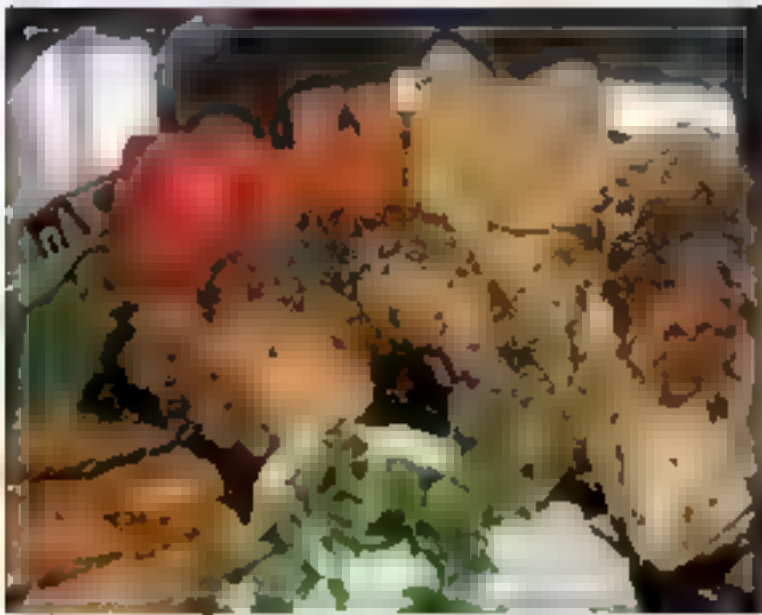
من مطبخ سمير

ضعي النقانق في ماء وملح على النار  
شكري البصل الطاطم وصلصة الطماطم ثم الخضار المشكله والبهارات  
واضيفي الماء تدريجيا  
اتركيه على النار حتى يستوي ولا تنسي التقليب من وقت لآخر  
النقانق لا تأخذ وقتا كبيرا نصف ساعه على الأكثر  
اغرفيه وضعي بجانبه القليل من الايدام  
يؤكل مع العيش حسب الرغبة.



# دجاج بالزعر البري

وصف



من صف "الأطباق الرئيسية"

دجاج مع العظم

ربده

زعر بري

ليمون

ملح

و فلفل اسود

لصلصة

2 علية زبادي

2 ملعقة طحيه

ملعقة مايوسير

ملح

ليمون

بقدونس

ثوم

من مطبخ فدى

## الطريقة

نظفي قطع الدجاج جيدا واغسلها بالماء والليمون

نقوم بتحضير خلطة التتبيل

ذوبي الزبدة ثم صعيها في إناء و ضعي معها الزعر ، الملح ، الفلفل الأسود

و عصير الليمون .

يهرك الدجاج بها جيدا ونقوم بتوزيع قسم من هذه الخلطة تحت جلد الدجاج

تترك قطع الدجاج بالخلطة مدة ساعة

ثم توضع في صينية الفرن وتدخل فرن متوسط لمدة 45 ادقيقه تحمر جيدا

نقدمها مع قدمتها مع الحضار المقلي و الصلصة

الصلصة

نحمس في قليل من الزيت الثوم و البقدونس و نصيفه على المكونات الباقية

## وصفات العجائن

“ لأعلى معجنات ”

### 1 - عجينة العشر دقائق:

المجموعة الأولى : كوب طحين، 2 كوب ماء، ملعقة حليب بودرة  
فنجان سكر، ملعقة خميرة

المجموعة الثانية: 3 أكواب طحين، نصف كوب زيت  
يجب في المرحلة الأولى أن نخل المواد الجافة وهي الحليب والدقيق  
والخميرة والسكر ونخلطها جيدا وثم نصيف إليها الماء الدافئ ونخلطها  
جيدا بمصرب السلك و نتركها تتحمر 10 دقائق  
نضيف في هذا الوقت مكونات المجموعة 2 و نعجن جيدا ثم نستعمل  
العجين مباشرة ‘

### 2 - العجينة المخمرة:

3 كوب طحين، ربع كوب زيت، ملعقة سكر ، ملعقة حليب بودرة  
ملعقة خميرة فورية، ملح، كوب ماء دافئ

نحل الطحين نضيف له باقي المكونات الجافة  
في كأسرول نخلط الماء مع الزيت و نضعهم على النار حتى يصبح السائل دافئا  
لا يجب أن يسخن و إلا فإن الخميرة ستحترق  
نجمع العجين بالسائل و نتركه يتحمر مدة ساعة ‘



## خلية النحل

المقادير



من صف "العجائن"

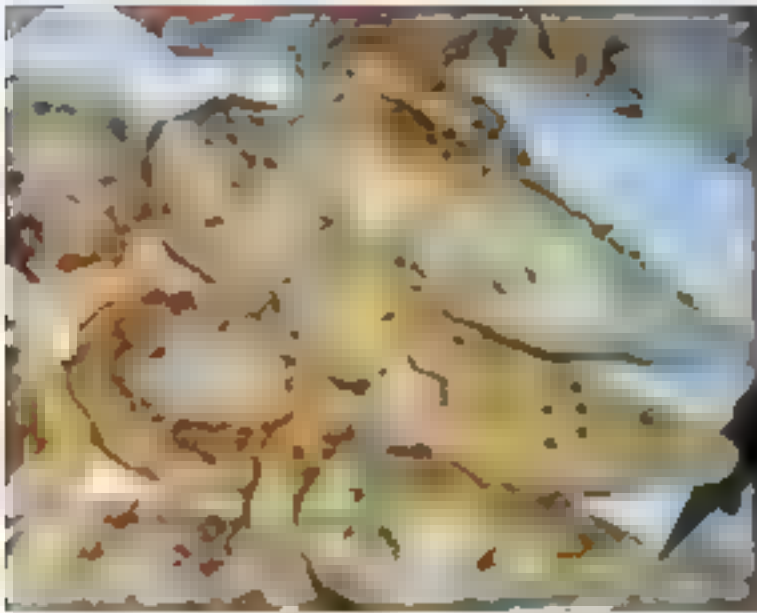
كوبين دقيق  
3 ملاعق حليب بودرة  
كوب ماء  
ملعقة كبيرة سكر  
ربع ملعقة متوسطة ملح  
ربع كوب زيت  
ملعقة متوسطة خميرة  
ملعقة متوسطة بيكج بودر  
شيرة

من صف "العجائن"

يخلط مكونات العجين و نعملها ثم نتركه تتحمر  
بعد ما يخمر العجين نقسمه لكور صغيرة ثم نحشيها بالجبن  
نرص الدوائر في الصينية الدائرية  
ندخلها الفرن حتى تتشقر و نصب عليها الشيرة .

## أقماع التونة

وصف



من صف "العجائن"

عجينة عشر دقائق

تونة

مايونيز

بصلة صغيرة

بقدونس

زيتون أخضر

جبن طري

ملح

فلفل أسود

كزبرة ناشئة

حبة البركة

جبن مبروش

### حضري العجينة

ايسطيها على سطح مرشوش بالطحين

اقطعي شرائط طويلة و لفيها حول قوالب الأقماع الحديدية

امسحي سطح العجينة بالبيض و رشي عليها حبة البركة أدخليها فرن حامي

على درجة 200 حوالي ربع ساعة.

حضري الحشو بدمج التونة، المايونيز، البقدونس المفروم، الملح و التوابل

و الزيتون الأخضر مقطع قطع صغيرة جدا، اهرسي الخليط بالشوكة

لما تستوي الأقماع احشيها و زيني الفتحة بالجبن المبروش





من صف "العجائن"

عجينة 10 دقائق

الحشو

بصلة متوسطة

صدر دجاج مسلوق و مفتت

حبة فلفل أخضر

حبة طماطم

ملح

فلفل أسود و بهارات

بقدونس مقطع ناعم

جبن طري أو سائل

اصافات حسب الرغبة ( زيتون

شرائح ، أعشاب ، شطة ...)

من مطبخ حياه

نحضر عجينة 10 دقائق أو أي عجينة أخرى مفصلة لديك " اطلعي على مختلف العجائن "  
نحضر الحشو. في مقلاة نشوح بصلة مقطعة مع ملح نضيف لها حبة فلفل مقطع صغير  
و فلفل أسود و بهار

عندما تصبح الحصار نضيف حبة طماطم مبروشة و صدر دجاج مسلوق و مفتت و بقدونس  
او اعشاب مسمة، نقلب جيدا ثم نضيف الجبن و نتركه يدوب نقطع العجينة دوائر  
و نحشيها كما توضح الصور ثم تدهن بالبيض المحلووط مع ملعقة قهوة .  
و تدخل الفرن الحامي على درجة 200 و تحمر من فوق

# كريب محشو بالدجاج

وصف



من صف "العجائن"

المكونات

- 2 كوب طحين
- 2 كوب حليب
- 2 بيض
- 2 ملعقة كبيرة زيت

المكونات

- صدر دجاج مسلوق
- بصلة
- 2 فص ثوم
- حبة فلفل أخضر
- حبة طماطم
- 2 ملعقة زيت
- ملح، فلفل أسود، بهارات
- جبن طري، بقدونس

## الطريقة

من مطبخ حبة

يخيط مقادير العجين في خلاط كهربائي

يخضر الحشو نشوح البصلة المقطعة في الزيت نصف لها الثوم المهروس ثم الفلفل المقطع

لما تستوي يخضر نصف الفلفل الأسود و البهارات حسب الرغبة ( بهار مشكل، قصيرة ناشقة، بابريكا )

نصف الدجاج المغتب و نقلب جيدا ثم الطماطم المقطعة قطع صغيرة

يطبخ الكريب في مقلاة مسطحة ، نحشيها بالحشو بلها و نرصها في صحن برش عليها جبن ندخينها لفرن لدقائق



# سلطة الأرضي شوكي بالماسيدوان

رصيدك

المقادير

- لب الأرضي شوكي (خرشوف)
- منظف و مطهو على البخار
- بيض مسلوق
- 3 جزر
- 2 حبة لفت
- 2 حبة بطاطا
- كوب بازिला
- 2 ملعقة كبيرة مايونيز
- القليل من الملح
- صلصة السلطة



من صف "السلطات"

من مطبخ حياة

الطريقة

- اطبchi الخرشوف وحده على البخار بعد تنظيفه جيدا و دهه بعصير الليمون و رشه بالقليل من الملح
- نظف الحصار، نقطعها مكعبات صغيرة و نطبخها على البخار في آد واحد ( نضع في آنية الطبخ البازيلا، فوقها الجزر ثم اللفت ثم البطاطا )
- بعد آد تستوي الحصار و تبرد ندمجها مع المايونيز و الملح و نملأ بها الخرشوف و يياض البيض المسلوق
- نبرش صفار البيض و نزين به الطبق
- نقدم الطبق باردا مع صلصة السلطة



# سلطة الأرز

وصف

المقادير



من صف "السلطات"

- 2 كوب أرز
- 2 جزر مبروش
- حبة كبيرة طماطم
- نصف كوب خيار محلل
- علبة متوسطة ذرة
- 2 بيض مسلوق
- مايونيز
- نصف كوب بقدرونس مفروم
- ملح حسب الحاجة

## الطريقة

من مطبخ حياة

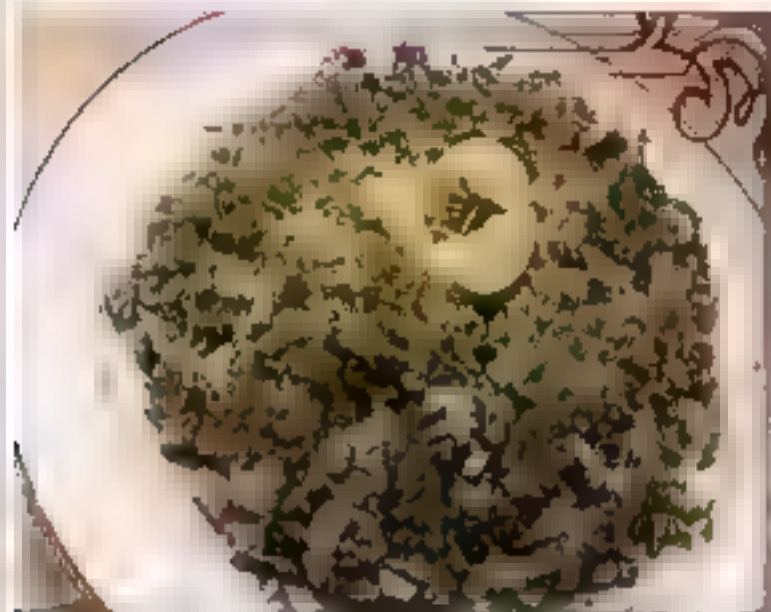
### نغسل الأرز

نسلقه في ماء مغلي مع ملعقتين زيت و ملعقة صغيرة ملح  
عندما يبيضج الأرز نصفيه من الماء و نمرر عليه ماء بارد و نصفيه ( لمنع التصاقه )  
نقطع الطماطم و الخيار المحلل و البيض، نصيف و الجزر المبروش و الذرة  
و البقدونس، نمزج مع الحضار المايونيز و الملح و نسك الأرز  
ندمج المكونات جيدا مع بعضها  
نقدم سلطة الأرز باردة مع صلصة السلطة

## تبولة

رصيد

المقادير



من صف السلطات

حزمة بقდونس  
حزمة كزبرة  
2 طماطم  
2 بصل  
نصف فجان برغل  
ليمون  
ملح

الطريقة

من مطبخ نسرين

تقطع الكزبرة والبقدونس والطماطم والبصل قطع صغيرة جدا وتحلط  
يوضع البرغل في كأس به ماء ويترك حتى يجف الماء تقريبا ثم يحلط مع  
باقي المكونات  
يضاف الملح والليمون ويمكن اضافته زيت الزيتون في النهاية

# سلطة المكرونة

وصف

المقادير



من صف "السلطات"

من مطبخ حياة

الطريقة

مكرونة مسلوقة

حبة طماطم

جزر مبروش

مرتديلا و تونة

بصلة صغيرة

3 بيض مسلوق

نصف حزمة بققدوس

جبن مثقات، زيتون أسود

خيار

الصلصة ( تكفي لطبق واحد )

ملعقة كبيرة جبن طري

ملعقة كبيرة مايونيز

ربع ملعقة كبيرة خردل ديجون

رشة فلفل اسود

اسلقي المكرونة في ماء مغلي مع ملح و ريت

بعد أن تستوي صفيها و اغسليها بماء الحفية حتى لا تلتصق

قطعي الخضار قطع صغيرة

ادمجي معها المكرونة و المرتديلا المقطعة مربعات و التونة و البيض المسلوق

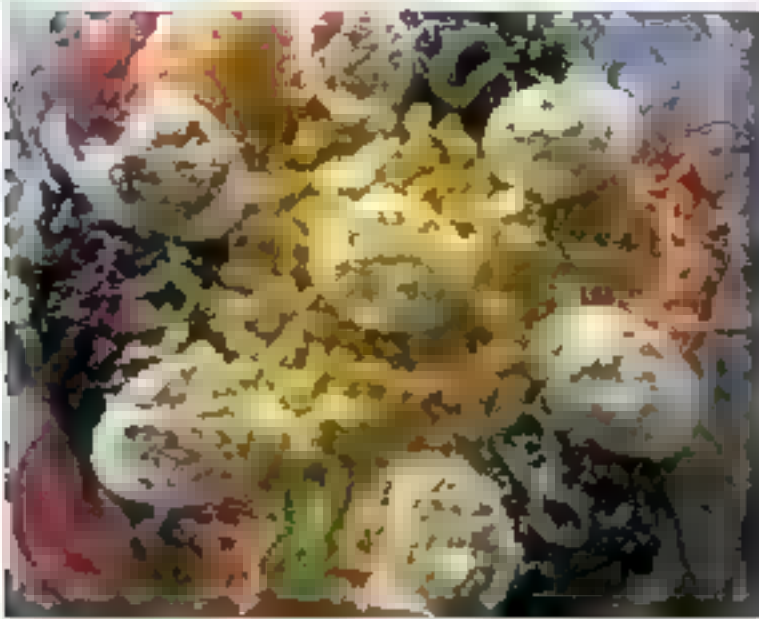
و رشة ملح اغرفي المكرونة في صحن

ادمجي مكونات الصلصة و اسكيها على الطبق

تقدم السلطة باردة.



## سلطة مشكلة



حس  
بسر مسلوقة مقطع شرائح  
طماطم مقطعة شرائح  
خيار و فلفل مقطع حلقات  
جرر مبروش  
ريتن أسود  
ذرة معلب  
بيض مسلوقة مقطع أنصاف  
مايونيز، تونة

درسح السلطة  
( كوب ريت ، نصف كوب خل  
خردل ، فص ثوم مهروس ،  
ملح ، فلفل أسود )

### الطريقة

نهرش على صحن التقديم طبقة من الحس  
نرتب عليها الخضار الأخرى حسب الذوق  
نقطع البيض أنصاف، نهرع الصفار و نهرسه مع تونة و مايونيز و بقدونس  
نملا أنصاف البيض بحليط الصفار و نزين الطبق بها  
في الأخير نثر حبات الذرة  
نحصر الدرستج أو صلصة السلطة بدمج المكونات مع بعضها و نقدمه إلى جانب  
السلطة في قارورة خاصة.

من مطبخ أم حياة

# خبزة البطاطا المقلية

وصف



من صنف "المقبلات"

- 3 حبات بطاطا متوسطة
- 3 حبات بيض
- نصف حزمة بقدونس
- جبن طري
- ربع كوب حليب
- ريتنود أخضر شرائح
- ملح
- فلفل أسود
- زيت للقلي

عن منشع جدد

نقطع البطاطا بعد تقشيرها و تنظيفها عيدان رفيعة نقليها في زيت عرير و ساخن  
في صحن نخلط البيض، الحليب، الجبن، البقدونس المفروم، الريتنود، الملح و الفلفل  
نخفق الكل بالشوكة

نصنع البطاط المقلية في مقلاة دائرية بسويها جيدا و نتركها تسخن ثم نوزع عليها خليط البيض بالتساوي  
نتركها حتى يحمى البيض ثم نقليها بالاستعانة بصحن أو بغطاء المقلاة حتى تتحمر من الجهتين



# كروكيت البطاطا

وصفة



من صف "المقبلات"

- 3 حبة بطاطا
- ملعقة زبدة
- جبر طري
- ملح و فلفل أسود
- رشة بابريكا
- لحم مفروم
- حبة بصل
- حبة طماطم
- فص ثوم
- بهار
- زيت
- بيض
- طحين
- بقسماط

من مطبخ حبة

## الطريقة

اسلقي البطاطا و اطحيها بواسطة فرشاة أضيفي عليها الزبدة و الجبن و الفلفل الأسود و رشة بابريكا ، شكليها كرات متوسطة  
جهزي الحشو : حمري البصل المقطع مع الزيت و الملح ثم أضيفي الطماطم المبروشة و الثوم المهروس و الفلفل الأسود و البهار  
لما يجف محتوى المقلاة قليلا أضيفي اللحم المفروم و قلبي جيدا حتى يستوي اللحم، في الأخير أضيفي الجبن و البقدونس  
احشي كرات البطاطا بالحشو  
مرريها في الطحين ثم البيض ثم البقسماط  
اتركيها تترتاح حوالي نصف ساعة في الثلاجة



## كفتة

وصف



من صنف "المقبلات"

صدر دجاج  
جب شيدر  
بقدونس  
باشميل  
ملح  
فلل اسود  
بهارات

من مطبخ نسة فرح

## الطريقة

نهرم الدجاج بالفرايمه ونضع عليه الجبن والبقدونس ثم يعجن بالباشميل ونضع  
الملح والفلفل  
تشكل حسب الرغبة وتغمس في بقسماط  
وأحبراً تقلي .

## طعمية

### المقادير

- 2 كوب فول أبيض
- 3/4 كوب حمص أبيض
- حزمة بقدونس
- حزمة كزبرة
- حزمة بصل أخضر
- 2 و نصف ملعقة كبيرة ملح
- 1 و نصف ملعقة كبيرة بكنغ باودر
- فلعل أسود
- كمون
- بهارات مشكلة
- سمسم
- 2 بيض
- 4 ملاعق كبيرة طحين



من صف "القبائل"

من مطبخ أحيك مولاي حيا

### الطريقة

انقعي الفول الأبيض والحمص لمدة ليلة كاملة ثم صفيه من الماء  
قطعي البقدونس والكزبرة والبصل الأخضر ثم افرميه مع الفول والحمص  
في الفرامة وتخلط مع بعض .  
نضع عليها الملح والباكينغ باودر والفلفل والكمون والبهارات المشكلة  
والسمسم والبيض والطحين تخلط جيدا ثم تكور وتقلي في الزيت .

# شورية الفريك

وصف

## المقادير

- لحم مقطع مكعبات متوسطة
- بصلة
- حبة بطاط
- حبة كوسا
- حبة جزر
- حبة طماطم
- 5 ملاعق أكل فريك
- مبقة و نصف أكل مركز الطماطم
- حصة حمص منقوع
- 4 ملاعق أكل (زيت + سمن)
- ملح، فلفل أسود، بابريكا، قرفة
- عود كرفس، حزمة كزبر،
- 4 أوراق نعناع



من صف "الشوربات"

من مطبخ حياة

## الطريقة

في قدر اتركي اللحم يتقلّى جيدا مع البصل و نصف كمية الكزبرة مقطعة مع الكرفس و النعناع و الزيت و السمن و الملح و التوابل عندما تلاحظين أن البصل قد ذبل أضيفي الحصار دون تقطيع ( البطاطا و الكوسا و الجزر و الطماطم ) و بعد ما تستوي اطحنوها و أرجعها للقدر اضيفي الحمص المنقوع بعد دقائق أضيفي الماء الساخن و تكون كميته كافية فقط لتغطية الحصار و اللحم اتركي الحصار تنضج و بعدها أضيفي الفريك المغسول أضيفي الماء الحار الكافي مع مركز الطماطم عندما تنضج أضيفي باقي الكزبرة المقطعة حسب رعتك و قدميها مع عصرة ليمون



## شوربة الخضار

وصف



من صف "الشوربات"

قطع لحم  
حبة بطاطا  
2 حبة جزر  
2 حبة لفت  
حبة بصل  
عود كرفس  
ملح  
فلفل اسود  
كزبرة ناشفة  
كريمة ( اختياري )  
ملعقتين زيت

من مطبخ حبة

### الطريقة

قطعي الخضار قطع كبيرة .

شوحها في الزيت مع اللحم

عندما يتغير لون اللحم أضيفي كمية الماء المناسبة لتغطية الخضار

اتركيها تطهى بالكامل

صفي الخضار من الماء اطحنيها بمطحنة يدوية أو حلاط كهربائي مع إضافة المرق

تدريجيا حتى تتحصلي على الكثافة المناسبة

أعيدي الشوربة إلى القدر حوالي 10 دقائق

يمكن أن تضيفي الكريمة السائلة حسب الرغبة.

# شوربة الفاصوليا الحمراء

وصف



من صنف 'الشوربات'

فاصوليا حمراء

لحم

2 حبة بصل

2 حبة طماطم

ملح

فلفل أسود

بهار مشكل

بابريكا

ملعقة مركز الطماطم

زيت

من مطبخ حبة

## الطريقة

في طنجرة ضعي الزيت مع اللحم و و نصف بصلة مقطعة ناعم و الملح و التوابل  
لما يتحمر اللحم نصيف الماء و نتركه يستوي، في نفس الوقت نسلق الفاصوليا  
في قدر لما تستوي نصفيها من الماء  
لما يستوي اللحم نصيف عليه الفاصوليا المسلوقة  
الآن نقطع البصل شرائح و نصيفه كطبقة فوق الفاصوليا و نفس الشيء بالنسبة  
للطماطم نقطعها و نصنعها فوق البصل  
و في الأخير نشر الاوابل المتبقية فوق الطماطم نرح الطنجرة قليلا حتى  
تتجانس المكونات و نصيف الماء اللازم  
نغطي عليها و نتركها على النار حتى يستوي البصل و الطماطم

## بسبوسة بالفستق الحلبي

وصف



من صف "الشربات"

- 1 كوب فستق حلي مطحون
- 1 و نصف كوب دقيق
- 2 ملعقة صغيرة بيكج باودر
- 1 كوب مكر
- يستان
- ملعقة صغيرة فانيليا
- علبة قشطة
- نصف كوب زيت
- برش ليمون
- علبة حليب مركز أو قطر

من مطبخ أم محمد أمين

### الطريقة

اخفقي البيض و السكر و الفانيليا جيدا بمصرب الشبك  
اصيفي الزيت مع مواصلة الحفق ثم القشطة  
اضيفي الدقيق تدريجيا مع الحلط ثم البيكج باودر  
ادمجي الفستق الحلبي و برش الليمون  
اطلي سطح القالب بقليل من الطحينة ثم أفرغي عجينة البسبوسة أدخلها الفرن  
الساخن على درجة 180  
عندما تستوي اسقيها بالحليب المركز أو الشربات

# اللحم الحلو

## المقادير

- قطع لحم غنم 100 غرام (ريب)
- 250 غرام قراصيا محففة ( عبة )
- 300 غرام سكر
- نصف ملعقة سمن
- ملعقة قرفة
- كأس صغير من ماء الزهر
- علبة و نصف خوخ مع الشراب
- 2 ملعقة صغيرة عسل
- عصير نصف ليمونة
- الحشو
- 50 غ بودرة اللوز
- ملعقة سكر ناعم
- 50 غ زبدة



من صف "الحلو"

من مطبخ أم محمد

## الطريقة

### الخطوة الاولى

في كاسرول كبير ضعي اللحم المقطع قطع صغيرة و السمن مع القرفة و السكر و 5 ملاعق ماء الزهر، اعصري الكل بالماء حتى يغطي اللحم و اتركيه يغلي مع اضافة ماء الزهر من حين لآخر، عندما يصبح المزيج على شكل شربات و يستوي اللحم اصيبي القراصيا المسقوعة في الماء البارد لمدة 10 دقائق و الريب اتركيه يستوي و يتكثف

### الخطوة الثانية

ضعي في كاسرول العسل مع عصير الليمون و نصف كمية شراب الخوخ على النار لمدة دقيقتين، اسطي الحليط في صحن القرد  
احلطي اللوز و الزبدة الطرية و السكر الناعم مع بعض جيدا احشي بها انصاف حبات الخوخ و صعيها في الصحن على حليط العسل ادخليها القرد حتى يصبح الحشو ذهبيا.  
يزين الطبق بشرائح اللوز.



# كریم كرامیل

رصيدك



من صف "الحلويات"

لكر میں

200 غرام سكر  
50 ملل ماء

سك س

لتر حليب  
250 غرام سكر  
6 الى 8 بيض  
فانيلا

من مطبخ حياء

## الطريقة

حصري الكراميل بوضع الماء و السكر على النار حتى يصير بي اللون ثم وزعيه في قوالب صغيرة مباشرة و هو ساحن  
صعي الحليب ليسحن في كاسرول  
في زبدية كبيرة احفقي البيض مع السكر، اضيفي الفانيلا اضيفي الحليب مع الحقق  
ستلاحظين تكون رعوة كثيفة انزعياها بالمصفاة ثم ورعي الحليط في القوالب  
صعيها الان في صينية بها ماء ساحن و ادخليها الفرن الساحن على درجة 180  
بعد 45 دقيقة ترقبها و تاكدي من نصجها بغير سكين مثل الكيك  
لما تستوي اتركها ثم قومي بتمرير سكين على حواف القالب  
ضعي صحن فوق القالب و اقلي الكريمة بحركة سريعة ثم ضعها في الشلاجة

# حلى الاوريو

وصفتك

المقادير



من صنف "الحلويات"

بسكوت اوريو  
حلطة بيتي كروكر بالشكولاته  
زبدة  
6 جلاكسي  
2 قشطة  
هيرشي بالشوكولاته

## الطريقة

من مطبخ سريش

اعمل الكيك حسب المطلوب خلف الكرتون  
لما تستوي الكيك اتركها تبرد  
قليها وتبدأي تدهيها بالحلطة  
الحلطة : ذوبي الزبدة، أضيفي الجالكسي والقشطة  
اتركها تبرد قليلا ثم ادهي بيها الكيك وأدخليها الثلاجة نصف ساعة  
أخرجيها و قصي منها شكل دوائر  
وصعي فوق كل دائرة حبه اوريو، تكون الحلطة البيضاء ظاهرة  
وزينيها بالهرشي.

## أصابع باللوز

وصف



من صف "الحلويات"

كلاج ( ديول )

3 كوب لوز مطحون

نصف كوب سكر

ماء زهر

نصف ملعقة صغيرة قرفة

قطر ( شيرة )

سمسم للتزيين

من وصف

قطعي أوراق الكلاج بالشكل المناسب

ادمجي مكونات الحشو : اللوز و السكر و القرفة و اجمعها بماء الزهر

حتى تتحصلي على عجينة طرية

ابسطي اوراق الكلاج اقلي آخر طرفها ( بنفس الطريقة مع السرنغ رول )

ضعي كمية مناسبة من الحشو أعلي الحوانب و لفيها على شكل اصابع

يمكنك أن تقفلي الطرف بزالال البيض حتى لا ينفك عند القلي

اقلها في زيت غزير و ساحن

عندما تتحمر ادخليها في القطر ثم صفيها و رشي عليها السمسم

# بودينغ المنجا

رصيدك

المقادير



من صف "الحلويات"

كيك الفراولة  
هواكه

للبودنج  
علبة قشطة  
نصف علبة نستله  
4 كوب عصير مانجو  
كوب ماء  
ثلاثة ارباع كوب نشاء  
رشة فانيليا

من مطبخ نسيم الأفحوا (٢٠٢٢)

الطريقة

اخلطي مقادير البودنج و صعيها في كاسرول على النار، حركيها باستمرار  
حتى تصبح مثل كثافة الكاسترد  
أحضري الصينية وضعيها شرائح من كيك فراولة ثم بودينغ ثم هواكه  
ثم بودينغ  
أدخليها في الفرن لمدة ساعة .



# معمول العيد

## القادير

ربع كيلو سميد  
 ربع كيلو طحين  
 ربع كيلو زبدة لينة  
 رشة بيكنج باودر و رشة ملح  
 2 ملعقة كبيرة سكر ناعم  
 نصف ملعقة صغيرة قرفة  
 ملعقة كبيرة ماء زهر  
 ماء

## الحشو:

ربع كيلو تمر معجون  
 2 ملعقة سمس (جلجلان)  
 محمص و مطحون  
 ملعقة كبيرة ماء زهر  
 ملعقة كبيرة زيت



من صنف "الحلويات"

من مطبخ حياة

## الطريقة

اخلطي السميد، الطحين، الملح، القرفة، البكنج باودر، مع الزبدة المقطعة  
 مكعبات ادمجي الكل جيدا اضيفي السكر الناعم و اخلطي ثم ماء الزهر و الماء  
 تدريجيا حتى تتحصل على عجينة اتركها ترتاح  
 ادمجي مكونات الحشو  
 كوني من العجينة كرات حسب حجم الطابع و احشها بكرات الحشو  
 استعملت هذا الطابع  
 املئي القالب بالطحين ثم اطرقه على السطح ضعي داخله كرة العجين مع الضغط  
 جيدا ثم اخرجها بضرب القالب على السطح او على يدك  
 ضعي المعمول على صينية مرشوشة بالطحين ادخله الفرن حتى ينضج عندما يبرد  
 يمكنك أن تنخلي عليه قليلا من السكر الناعم.

# سابلي بالمربي

## المقادير

ربع كيلو زبدة  
بيضة  
ثلاثة أرباع كوب سكر ناعم  
ملعقة صغيرة فانيليا  
ملعقة صغيرة بيكنج باودر  
طحين

للتزيين

مربي سكر ناعم  
سكر ناعم



من صف 'الحلويات'

من مطبخ حياة

## الطريقة

في اناء ضعي الزبدة+السكر اخلطي جيدا حتى تندمج ثم اضيفي البيضة و الفانيليا  
اخلطي لثواني ثم اضيفي الطحين المنخول تدريجيا مع البكنج باودر  
و اجمعي الكل بيدك دون العجن حتى تتحصلي على عجينة لينة اتركها ترتاح  
عندما ترتاح العجينة خذي جزء افرديه بالنشابة او العود الخشبي على ارتفاع  
من 3 الى 4 مم قطعي اشكال باستعمال اي شكل طابع  
ويجب ان تكون متساوية اي عدد الاشكال المثقوبة=عدد الاشكال غير المثقوبة  
لانه سيتم الصاقها ببعضها البعض، ضعها على صينية مرشوشة بالطحين  
وادخليها الفرن مسخن على 160 درجة عندما تاخذ اللون البني الفاتح من اسفل  
يعني استوت اتركها تبرد تماما ثم اطلي واحدة غير مثقوبة بالمربي والصقيها  
مع الاخرى المثقوبة حتى تنفذ بعدها املئي الثقوب بالمربي ترشها من فوق بالسكر  
الناعم بواسطة مصفاة.



# أهل رمضان ... شهر الخير والتغيير

أهل شهر الخير، شهر أختصه الله بفصائل عظيمة ومكارم جليلة، فهو كنز المتقين، ومطية السالكين، قال المولى عز وجل: (( شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان )) .

شهر أختصه الله بتنزل الرحمات والبركات من رب الأرض والسموات

فالحمد لله أن بلغنا شهر رمضان بنعمة منه وفضل، ونحن في صحة وعافية وأمن وإيمان، فهو أهل الحمد والفضل.

فرحنا برؤية هلاله، فهلاله ليس كبقية الأهلة، هلال خير وبركة، عم يركته أرجاء العالم، ونشر في النفوس روح التسامح والألفة والمحبة والرحمة

ما أشبه الليلة بالبارحة، وما أسرع مرور الأيام والليالي، كنا نعتصر المآل نوداع أيامه ولياليه، وما هي الأيام والليالي قد مرت بنا ونحن في استقباله من جديد؛ بفرحة العازمين على نيل أجره وفضله.

فلنجدد النية والعزم على استغلال أيامه ولياليه، لاغتنام فرصه وجني ثماره، وليرى الله فينا خيرا في شهرنا، وليكن التقوى هو هدفنا وشعارنا، ولنتسابق للخيرات من أول أيامه ، فالنفوس مهياة لذلك، يقول النبي صلى الله عليه وسلم : (( إذا كانت أول ليلة من رمضان صفدت الشياطين ومردة الجن وغلقت أبواب النار فلم يفتح منها باب وفتحت أبواب الجنة فلم يعلق منها باب ونادى مناد يا باغي الخير أقبل ويا باغي الشر أقصر ولله عتقاء من النار وذلك في كل ليلة)).

الراوي: أبو هريرة المحدث: الألباني - المصدر: صحيح ابن ماجه - الصفحة أو الرقم: 1339  
فلنغتيم شهر التغيير من أول أيامه، ولنستغل ساعاته ولحظاته، لننعم برضا خالقنا، ولنفوز بخيري الدنيا والآخرة.

موقع صيد الفوائد

<http://www.saaaid.net/mktarat/ramadan/531.htm>



# حياتكن الله في كل زمان

لمزيد من الوصفات الرائعة

لكل تساؤلاتكن و استفساراتكن

لكل من تريد المشاركة معنا فيما تبذره الأنامل

تفضلي مرحبا بك في قسمنا البهيج ' **ملح وسكر** '

مع تحيات أخواتكن في ' **أنا مسلمة** '

<http://www.muslmh.com/vb>